

TREBALL FINAL DE GRAU EN MESTRE D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA

L'EFFECTIVITAT DE LA PSICOLOGIA POSITIVA EN LA PREVENCIÓ DE L'ESTRÈS I L'ANSIETAT A L'ETAPA D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA

Alumne: Raúl Moreno Bellés

Tutora: Marisa García Baldán

Àrea del coneixement: Didàctica i Organització Escolar

Curs: 2019/2020

ÍNDEX

Resum	2
1. Introducció	4
2. Justificació	5
3. Marc teòric	6
3.1. Què és l'estrès	6
3.1.1. Síntomes associats a l'estrès escolar	7
3.1.2. Conseqüències de l'estrès escolar	7
3.2. Què és l'ansietat	8
3.2.1. Síntomes de l'ansietat	9
3.2.2. Diferències entre ansietat i estrès	9
3.3. Què és l'educació positiva	10
3.3.1. Psicologia positiva	10
3.3.2. Psicologia positiva aplicada a l'educació	11
3.4. Per què aplicar l'educació positiva a primària	11
4. Objectius	12
5. Metodologia	13
6. Resultats	18
7. Conclusions	18
8. Bibliografia i webgrafia	21
9. Annexos	23

Resum

El present treball de fi de grau tracta de la creació d'una metodologia educativa plena i integral impartida per professionals que puguin educar en valors i aportar tècniques pròpies de la psicologia positiva als seus alumnes, ja que l'educació positiva ensenya les ferramentes i el coneixement que l'individu necessita per a tindre una vida acadèmica i professional d'èxit, així com per a florir com a ésser humà i tindre una vida plena (Adler, 2017).

Per això, es planteja un projecte d'innovació educativa per a implementar en l'etapa d'educació primària, amb l'objectiu d'ensenyar a l'alumnat a controlar les seues emocions negatives, a tindre vides plenes i acabar amb l'ansietat que pateixen molts xiquets i xiquetes en aquesta etapa mitjançant un canvi de metodologia i d'horari on s'imparteixin també classes de meditació, mindfulness i consciència i regulació emocional, entre altres.

Per a fer açò, es parteix d'un bon fonament teòric basat en autors especialitzats en psicologia positiva, una metodologia didàctica innovadora creada a partir d'aquest fonament i una posterior posada en pràctica en una classe real de 4t de primària, per arribar a unes conclusions amb les quals es podrà demostrar l'efectivitat de l'educació positiva en la prevenció de l'estrès i l'ansietat en l'etapa d'educació primària.

Paraules clau: educació primària, psicologia positiva, educació positiva, estrès, ansietat, vida plena, alumnat.

Abstract

This end-of-degree work deals with the creation of a full and comprehensive educational methodology taught by professionals who can educate in values and provide positive psychology techniques to their students, as positive psychology teaches the tools and knowledge an individual needs to have a successful academic and professional life, as well as to improve as a human being and have a full life (Adler, 2017).

For this reason, an educational innovation project is proposed to implement in the primary education stage, with the aim of teaching students how to control their negative emotions, order to have full lives and end the anxiety that many children suffer at this stage, through a change in methodology and schedules where meditation, mindfulness and emotional regulation classes are also taught, among others.

To do this, it is needed to start with a good theoretical foundation based on authors specialized in positive psychology, innovative teaching methodology created from this foundation and a subsequent implementation in a real class of 4th grade of primary to reach a few conclusions that will be able to demonstrate the effectiveness of positive education in preventing stress and anxiety in the primary education stage.

Key words: *Primary education, positive psychology, positive education, stress, anxiety, full life, students.*

1. Introducció

L'estrès i l'ansietat són problemes que es donen freqüentment en la societat, i cada vegada en edats més tempranes; en els últims deu anys, han augmentat els diagnòstics de trastorns d'ansietat en joves menors de 17 anys d'un 3,5% a un 4,1% segons l'institut de la ment infantil (Child Mind Institute, 2018). Per això, les hem de previndre i, en molts casos enfrontar, si volem gaudir d'una vida plena i educar a unes persones que, en un futur, puguin fer-ho també.

Vivim en ple s. XXI, en una era d'evolució científica i tecnològica que ha fet avançar la societat més ràpid que mai en quasi totes les àrees, però el sentiment d'humanitat s'està perdent. Passem els dies immersos en un món consumista i accelerat que, encara que comporta aspectes positius, també en té de negatius, com el continu estrès que pateixen tant adults com xiquets per les altes expectatives de vida i d'assoliment d'objectius acadèmics i professionals.

La felicitat es troba en les petites coses del dia a dia: una abraçada, una picada d'ull, el riure d'un xiquet o una xiqueta... I ens passem la vida buscant-la en les coses que, al cap i a la fi, no ens la poden donar realment. Açò comporta una sèrie de sentiments negatius com angoixa, estrès o ansietat, tant en adults com en infants, que crea problemes molt més grans a la llarga i emmalalteix a la societat per dins.

Hem de pensar que, al igual que totes les àrees del coneixement estan evolucionant, l'educació també ha de fer-ho, i s'ha d'acabar amb l'antic règim educatiu per a passar a una forma de pedagogia on, a banda dels coneixements teoricopràctics que s'han ensenyant al llarg de la història, també es prepare a l'alumnat per a que tinga una vida feliç.

2. Justificació

La tasca d'un docent és encendre la flama del coneixement en els seus alumnes. Acceptant això com a premissa, aquesta tasca s'ha d'erigir sota uns pilars sòlids com són l'empatia amb l'alumnat, el benestar en classe i les ganes per adquirir coneixement que el mestre o la mestra ha de transmetre. Però això no és possible sense conèixer i prevenir (o solucionar si ja està passant) tot el possible els problemes que cada alumne o alumna pugui tindre. Un dels grans problemes a eliminar, i el que competeix a aquest treball, és l'estrès. Aquest es dona a causa d'un excés de responsabilitats, una alta càrrega de treball, les avaluacions, la competitivitat amb els companys i companyes, el temor al fracàs i el cansament cognitiu, principalment (Maturana i Vargas, 2015).

Per això, i com a solució efectiva a aquest problema, s'han d'implementar tècniques pròpies de la psicologia positiva a les aules, ja que doten a l'alumnat (i també a l'equip docent) d'un ampli ventall d'habilitats emocionals, socials i mentals per a saber actuar a cada moment de la forma més correcta possible i poder fer així de la vida escolar una etapa satisfactòria i que prepare a les noves generacions per a un futur brillant i esperançador.

Així doncs, com el nostre deure és previndre i/o acabar amb l'estrès, hem de buscar el seu antònim, el benestar, el qual segueix un model de sis components, que són la autoacceptació, les relacions positives amb els altres, l'autonomia, el domini del medi ambient, el propòsit en la vida i el creixement personal (Ryff, 1995). Gràcies a l'educació positiva, s'enforteixen les emocions positives, el significat i propòsit de l'estudi i la motivació personalitzada per a promoure l'aprenentatge, per a brindar-li a l'estudiant les eines per a viure una vida plena, dins de l'entorn acadèmic i més enllà d'ell (Adler, 2017).

Com es pot observar, doncs, l'educació positiva és una eina molt eficaç per a previndre l'estrès i, per tant, l'ansietat en l'etapa d'educació primària.

3. Marc teòric

Per a poder efectuar una metodologia eficaç per a previndre l'estrès i l'ansietat en l'etapa d'educació primària, primer s'han d'aclarir els conceptes més importants i treballar a partir d'autors experts en aquesta matèria.

3.1. Què és l'estrès

L'estrès es refereix a una reacció fisiològica, endocrinològica i psicològica de l'organisme enfront d'una situació que és percebuda com a demandant o amenaçadora, la qual cosa genera una resposta natural i necessària per a la supervivència. No és [...] una patologia que impedeixi el funcionament normal, no obstant això, quan l'estrès es fa crònic en el temps afecta negativament el desenvolupament i salut dels individus (Maturana i Vargas, 2015).

Si un estudiant avalua que els requeriments o exigències que se li plantegen en una situació escolar determinada excedeixen les seves competències, se sent estressat. Alguns factors que s'han de considerar com a precursors d'estrès escolar són l'excés de responsabilitats, l'alta càrrega de treball o tasques dins i fora de l'establiment educacional, les avaluacions dels professors, la competitivitat, el temor al fracàs o no aconseguir les metes autoimposades o estipulades des de fora, la pressió de les famílies, acceptació del grup de parells, la rivalitat entre els iguals, canvis en els hàbits alimentaris i horaris de somni i el cansament cognitiu (Maturana i Vargas, 2015).

Així doncs, hem de diferenciar entre dos tipus d'estrès, el més normatiu o de resposta adaptativa al medi, que s'anomena *euestrès* i aquell que genera una sensació real de pèrdua de control i que interfereix negativament en la vida física, psicològica, cognitiva, emocional, relacional i escolar de les persones, anomenat *distrès* (García, 2011).

Aleshores, el que s'ha de previndre per a aconseguir benestar és el *distrès*. L'esforç per a aconseguir l'equilibri dinàmic es denomina homeostasi. Aquest equilibri es veu amenaçat en el dia a dia per events físics i psicològics coneguts com estressors, i aquests activen fisiològica i conductualment la resposta que restablirà la homeostasi. Aquesta "resposta a l'estrès" es reflexa en la ràpida activació del sistema nerviós simpàtic, que condueix a l'alliberament de noradrenalina i adrenalina de les glàndules suprarenals (Lupien, 2013).

La formulació del *Síndrome General d'Adaptació* (S.G.A.) descriu un procés integrat per tres fases d'adaptació de l'organisme davant els estressors: 1) *Fase d'alarma*: davant d'un estímul estressant, l'organisme s'activa i es prepara per a fer-li front, 2) *Fase de resistència*: l'organisme continua fent front a l'estressor, 3) *Fase d'esgotament*: donat que la resistència és limitada, si l'estrès continua o és intens, l'organisme pot enfermar (Selye, 1975).

3.1.1. Síntomes associats a l'estrès escolar

És important considerar que un estudiant sota condicions d'estrès veu afectat el seu funcionament general i poden aparèixer símptomes associats com ara:

- Disminució de rendiment acadèmic.
- Disminució d'habilitats cognitives.
- Disminució en les seves habilitats de resolució de problemes.
- Baixa motivació o fatiga crònica.
- Baixa concentració-atenció.
- Baixa tolerància a la frustració.
- Dificultat en la interacció amb parells i companys.
- Dificultat en la interacció i comunicació amb professors.
- Major absentisme escolar o desitjos de no assistir al col·legi.
- Augment de queixes somàtiques (mal de cap, dolor abdominal).
- Conductes ansioses (gratar-se, mossegar-se les ungles).
- Síntomes d'ansietat o angoixa.
- Síntomes depressius, labilitat o tristesa.
- Problemes conductuals, com irritabilitat o agressivitat.
- Alteració en el patró del somni (insomni, hipersomnia, somnolència, malsons).
- Alteració en l'alimentació amb augment o reducció de consum d'aliments.

(Barraza, 2007)

3.1.2. Conseqüències de l'estrès escolar

L'estrès és un event normal en la vida, durant el qual l'entorn està en constant canvi i les persones s'han d'adaptar de manera contínua. Així doncs, l'estrès escolar també és habitual, i si es tracta d'*euestrès* no s'ha d'evitar, ja que així es prepara a l'alumnat per a la

vida real, però quan hi han situacions que afavoreixen i perpetuen l'estrès, la fase d'esgotament es fa visible i les conseqüències, a curt i llarg termini, són les següents:

- a) **Assetjament escolar:** A conseqüència del *bullying*, l'adolescent presenta ansietat, depressió, estrès escolar i desig de no anar a classes. (Maturana i Vargas, 2015)
- b) **Consum d'alcohol i/o drogues:** Molts adolescents, no tenint les eines o habilitats per a respondre normativament a aquest malestar o estrès ambiental, busquen solucions poc adaptatives per a calmar aquestes molèsties descrites. Una de les solucions més buscades per ells és el consum d'alguna substància, alcohol o altres drogues. (Maturana i Vargas, 2015)
- c) **Estats ansiosos i depressius:** quan una persona es sent en perill, es produeixen moments d'ansietat en alta intensitat i mantinguts en el temps, produint-se per tant, trastorns que alteren el funcionament de l'individu i que no es resolen d'una manera correcta, donant pas a crisis de pànic, fobia escolar i estats depressius. (Maturana i Vargas, 2015)

3.2. Què és l'ansietat

Les emocions relacionades amb l'estrès i que poden ser observades fàcilment per professors o els qui envolten als estudiants, són les reaccions desagradables que estan estretament relacionades amb les queixes psicossomàtiques que els alumnes són capaços de verbalitzar. Entre aquestes es pot esmentar la ràbia, l'ansietat, la frustració, l'insomni, el cansament i diversos dolors (Maturana i Vargas, 2015).

En concret, l'ansietat es defineix com una resposta anticipatòria d'un mal o desgràcia futura acompanyada d'un sentiment de disforia desagradable, símptomes somàtics de tensió o conductes evitatives.

L'ansietat com a sensació o estat emocional normal constitueix una resposta habitual davant situacions estressants. És un senyal d'alerta que adverteix d'un perill imminent i motiva a la persona a adoptar les mesures necessàries per a enfrontar-se a aquesta amenaça, i tan sols quan sobrepassa certa intensitat o durada o supera la capacitat adaptativa de la

persona i provoca malestar o deteriorament significatiu amb símptomes físics i psicològics es pot considerar patològica (Ministeri de Sanitat i Consum, 2008).

3.2.1. Síntomes de l'ansietat

Síntomes físics:

- Sudoració, sequedat de boca, mareig, inestabilitat.
- Tremolor, tensió muscular, cefalees.
- Palpitacions.
- Nàusees, vòmits, diarrea, restrenyiment.

Síntomes psicològics:

- Preocupació, aprensió, sensació d'aclapament.
- Por de perdre el control, sensació de mort imminent.
- Dificultats per a la concentració, queixes de pèrdues de memòria.
- Irritabilitat, desassossec, inquietud.
- Conductes d'evitació de determinades situacions, inhibició psicomotora , obsessions, compulsions.

(Ministeri de Sanitat i Consum, 2008)

3.2.2. Diferències entre ansietat i estrès

El que més caracteritza a l'estrès és la presència dels estressors, i és que són molts els causants d'estrès (García, 2017). Aquests estressors poden ser personals (hi han característiques personals, condicionades òbviament per l'entorn, que afavoreixen l'estrès), familiars (en general, l'estructura familiar disfuncional [...] l'autoritarisme o la sobreprotecció), escolars (la insuficient comunicació i les males relacions interpersonals, al igual que l'estructura i la gestió institucionals predominantment rígides i verticals), socials (la contínua exposició a estímuls amenaçants) i de salut (enfermetats, sobretot cròniques, amb el malestar, dolor i el

temor, són font d'estrès infantil) (Martínez-Otero, 2014). L'estrès té a veure amb les demandes del mitjà (García, 2017).

L'ansietat, pel seu torn, té més a veure amb els factors psicològics i les emocions. És a dir, que sol tindre el seu origen en les interpretacions que poden o no ser reals. Una persona pateix estrès davant situacions vitals d'allò més variades, que percep com a excessives o en la qual una persona no té els recursos necessaris per a poder afrontar-les amb eficàcia.

En el cas de l'ansietat, aquesta és una reacció emocional, física i cognitiva d'alerta davant una amenaça, siga real o no, però també és una resposta emocional enfront de l'estrès que continua després que un factor estressant desaparegui i que respon i creix a través dels pensaments (García, 2017).

3.3. Què és l'educació positiva

L'educació positiva és l'evolució natural pedagògica de la psicologia positiva. Així doncs, abans de contestar què és l'educació positiva, s'ha d'entendre què és la psicologia positiva.

3.3.1. Psicologia positiva

Sovint, quan es fa referència al terme de psicologia positiva es tendeix a interpretar com algun nou corrent de filosofia espiritual o un nou mètode miraculós d'autoajuda dels punts que saturen el mercat. No obstant això, poc fa falta interessar-se en el concepte per a comprendre que llunyanes es troben aquestes suposicions de la realitat. La psicologia positiva, no és sinó una branca de la psicologia, que, amb la mateixa rigorositat científica que aquesta, focalitza la seva atenció en un camp de recerca i interès diferent a l'adoptat tradicionalment: les qualitats i característiques positives humanes (Vera, 2006).

La focalització exclusiva en els aspectes negatius que ha dominat la psicologia durant tant de temps, ha portat a assumir un model de l'existència humana que ha oblidat i fins i tot negat les característiques positives de l'ésser humà (Seligman i Csikszentmihalyi, 2000), així doncs, la psicologia positiva sorgeix com un intent de superar la resistent barrera del 65% d'èxit que totes les psicoteràpies han estat incapaces de sobrepassar fins avui (Seligman, 2003) i dóna pas a una psicologia que busca comprendre, a través de la recerca científica, els processos que subjeuen a les qualitats i emocions positives de l'ésser humà, durant tant de temps ignorades per aquesta ciència (Vera, 2006).

3.3.2. Psicologia positiva aplicada a l'educació

La psicologia positiva aplicada a l'educació, anomenada educació positiva, presenta un nou paradigma i emfatitza les emocions positives, els trets positius del caràcter, el significat i el propòsit de l'estudi, i la motivació personalitzada per a promoure l'aprenentatge, per a brindar-li a l'estudiant les eines per a viure una vida plena, dins de l'entorn acadèmic i més enllà d'ell. Aquest paradigma es basa en una educació tant per a les habilitats tradicionals d'assoliment acadèmic, com per a les eines per al benestar integral (Adler, 2017).

Alguns estudis sobre l'adolescència han trobat que:

- L'autoestima i les emocions positives generen efectes positius per a la salut física en els adolescents i nens (Hoyt, Chase-Lansdale, McDade i Adam, 2012).
- Mantenint nivells socioeconòmics, qualificacions i altres factors de vida constants, els adolescents feliços guanyen substancialment més diners que els adolescents menys feliços 15 anys més tard en la vida (Diener, Nickerson, Lucas i Sandvik, 2002).
- Les relacions significatives amb figures adultes positives protegeixen als adolescents contra conseqüències negatives com la depressió, la pertinença a colles, la delinqüència juvenil, les conductes sexuals de risc i l'abús de substàncies (Hamre i Pianta, 2001).
- Els adolescents més perseverants mostren comportaments més sans, millor acompliment educatiu, major èxit en el treball anys després, matrimonis més sòlids, millor salut en el present (menor nombre de lesions i hospitalitzacions) i menys problemes de salut 25 anys més tard (Bogg i Roberts, 2004; Kern i Friedman, 2008; Roberts, Kuncel, Shiner, Caspi i Goldberg, 2007).

(Adler, 2017)

3.4. Per què aplicar l'educació positiva a primària.

Per a previndre l'estrès i l'ansietat a l'etapa d'educació primària, hi han moltes intervencions positives que es poden posar a la pràctica. La principal intervenció és el Programa de Resiliència de Penn (PRP), desenvolupat en la Universitat de Pennsylvania.

El seu pla d'estudis i currículum ensenya als estudiants diverses habilitats per a la vida plena, com l'*optimisme*, la *creativitat*, la *relaxació*, la *presa de decisions*, l'*assertivitat*, la *resolució de problemes* i la *comunicació*. Els resultats demostren que el PRP redueix i prevé els símptomes de l'estrès i l'ansietat, funciona amb la mateixa eficàcia per a joves de diferents orígens ètnics, és

més eficaç quan hi ha un entrenament adequat de líders i mestres, i una supervisió constant del progrés del grup, i redueix els problemes de comportament (Adler, 2017).

Molts estudis durant les últimes dues dècades han establert científicament la relació que existeix entre la meditació, l'altruisme, l'atenció plena ("mindfulness") i el benestar. Per exemple, les recerques realitzades per Martin Seligman indiquen que l'alegria de dur a terme un acte de bondat desinteressada proporciona profunda satisfacció (Seligman, 2003).

La literatura científica indica que les persones egoistes estan més centrades en gaudir del plaer hedònic que en el cultiu de benestar psicològic integral i que, en conseqüència, només gaudeixen d'un benestar passatger i fugaç. D'altra banda, les persones que redueixen les seves tendències egoistes (amb la pràctica de la meditació, l'atenció plena i l'altruisme) gaudeixen una vida amb major satisfacció i amb major pau interior i serenitat (Adler, 2017).

El terme meditació es refereix a tota una família de pràctiques dirigides a entrenar l'atenció, amb la finalitat d'augmentar la consciència i posar sota control voluntari els processos mentals. El seu objectiu últim és desenvolupar la més profunda comprensió de la naturalesa dels processos mentals, de la consciència, de la identitat personal i de la realitat, així com desenvolupar estats òptims de benestar psicològic i de consciència (Walsh, 1996).

Així doncs, amb la pràctica de la meditació es millora l'atenció plena, i es pot arribar a la pràctica i ensenyament de l'altruisme, la qual cosa, juntament amb la presència d'emocions positives, dona pas al benestar en l'aula.

4. Objectius

Aquest treball té com a objectiu principal proposar una metodologia aplicable a l'etapa d'educació primària per a previndre l'estrès i l'ansietat en l'alumnat mitjançant la psicologia positiva.

Així doncs, els subobjectius pertinents a aquesta especificació són ensenyar tècniques de meditació i "mindfulness" mitjançant activitats lúdiques i, com a fi últim, crear una situació d'altruisme i benestar a l'aula que permeti a l'alumnat viure l'etapa d'educació primària de forma molt més gratificant i preparar-los perquè puguin viure una vida plena.

Per a assolir aquests objectius, es realitza un canvi d'horari i de metodologia educativa on tenen cabuda classes de meditació, de yoga, debats, reflexions i autoconeixement de les seues emocions.

5. Metodologia

La classe en la qual s'actuarà amb un pla de prevenció de l'estrès i l'ansietat mitjançant un canvi d'horari on s'impartisquen classes de meditació, "*mindfulness*" i altruisme (amb una duració de quatre setmanes), està formada per 23 alumnes (11 xiquets i 12 xiquetes) d'una edat compresa entre 9 i 10 anys, dels quals 11 són immigrants i no hi ha cap cas de "NEE".

L'horari que segueixen habitualment és el següent:

Horari	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
09:00-10:00	Matemàtiques	Valencià	Castellà	Valencià	Anglès
10:00-11:00	Valencià	Castellà	Música	Matemàtiques	Castellà
11:00-11:30	Pati	Pati	Pati	Pati	Pati
11:30-12:30	E. Física	Matemàtiques	Anglès	Naturals	Socials
12:30-13:15	Anglès	Reli/V.Socials	E. Física	Valencià	Matemàtiques
13:15-14:00	Plàstica	Naturals	Socials	Castellà	Tutoria

S'ompliran tres fulles idèntiques: una el dilluns a primera hora per a comprovar els nivells d'estrès que presenten a l'inici de la setmana, un altra just abans d'un examen o una prova important per a comprovar com els nivells d'estrès augmenten davant d'un estressor tangible i un altra a l'última hora del divendres per a analitzar l'acumulació d'esgotament al llarg de la setmana (consultar annex 1). Així doncs, s'obtindrà tres proves de cada alumne i alumna, que podran tindre una puntuació de 0 a 50; la suma de les tres puntuacions donarà en una setmana una puntuació de 0 a 150, on l'interval 0-50 representarà un estrès baix, l'interval 50-100 un estrès mitjà i l'interval 100-150 un estrès greu o molt greu.

L'objectiu del projecte es baixar la puntuació d'estrès i ansietat a tot l'alumnat de classe, per la qual cosa després d'obtindre la primera puntuació provinent de la suma de les tres fulles, es realitzarà un canvi d'horari seguint el següent raonament:

- a) Quan els alumnes tornen del pati és bon moment per a posar en pràctica tècniques de sofrologia com la relaxació durant 15 minuts.
- b) Hi han quatre hores de matemàtiques, quatre de llengua castellana i quatre de llengua valenciana a la setmana. Amb tres hores de cadascuna de les matèries és suficient per a acomplir amb el currículum i que l'aprenentatge siga significatiu, així doncs, es reduirà una hora de cada assignatura i es treballaran tècniques de meditació.
- c) Hi ha un greu problema d'egoisme dins de classe, així que es suprimirà el material individual de cada alumne i s'utilitzarà material compartit d'aula, afavorint així l'altruisme i l'aprenentatge de treball en grup.
- d) Per al correcte funcionament d'aquesta metodologia, a banda de les propostes pràctiques, l'actitud del professorat haurà de ser sempre positiva, s'haurà d'animar a l'alumnat i donar reforços positius per a que se assolisquen els objectius proposats.

Aleshores, l'horari nou serà el següent:

Horari	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
09:00-10:00	Matemàtiques	Valencià	Castellà	Valencià	Anglès
10:00-11:00	Valencià	Meditació	Música	Matemàtiques	Castellà
11:00-11:30	Pati	Pati	Pati	Pati	Pati
11:30-11:45	Relaxació	Relaxació	Relaxació	Relaxació	Relaxació
11:45-12:30	E. Física	Matemàtiques	Anglès	Naturals	Socials
12:30-13:15	Anglès	Reli/V.Socials	E. Física	Meditació	Meditació
13:15-14:00	Plàstica	Naturals	Socials	Castellà	Tutoria

Per a realitzar la **relaxació**, l'últim divendres abans de començar amb el projecte s'avisarà al alumnat que ha de portar un coixí còmode a classe que deixaran al calaix individual. Així, cada dia al tornar del pati l'agafaran, el mestre o la mestra baixarà les persianes i posarà música relaxant. L'activitat consisteix en que, durant un temps determinat que pot variar de cinc a deu minuts, tanquen els ulls i es centren en escoltar la música i en la seua respiració; si hi ha hagut algun conflicte al pati, es resoldrà sempre després d'aquesta pràctica. En l'annex 2 hi ha una sèrie de cançons que es poden utilitzar.

Amb aquesta pràctica es millora el benestar a classe, es redueix l'alteració que produeix el temps de pati als xiquets i xiquetes i es millora la concentració de l'alumnat per afrontar les tres sessions de classe que encara tenen per davant.

En quant a la **meditació**, aquesta englobarà tant tècniques pròpies de la meditació tradicional com activitats de coneixement i control de les emocions. S'organitzarà en sis sessions, dos d'una hora i quatre de tres quarts d'hora.

Primera sessió

La primera sessió es durà a terme en dimarts, i tindrà una duració d'una hora. La classe s'organitzarà en cinc grups de quatre persones i un grup de tres, el més heterogeniament possible. Es repartirà a cada grup quatre papers amb una emoció escrita en cada un d'ells, i per sorteig s'assignarà a cada alumne un. Les emocions són les següents: felicitat, por, ràbia i amor. Aleshores l'activitat consistirà en què hauran de representar teatralment una història curta on les emocions negatives són reemplaçades per les positives, amb total llibertat d'interpretació però partint sempre del respecte. El mestre o la mestra actuarà de mitjador i es donaran vint minuts per a realitzar de manera escrita l'obra, i quaranta minuts per a que els cinc grups interpreten la seua creació. Al finalitzar, es farà una petita reflexió sobre les emocions i com controlar-les, i seguidament s'avisarà a l'alumnat de que han de portar roba còmoda per al dijous.

Segona sessió

La segona sessió es durà a terme en dijous, i tindrà una duració de tres quarts d'hora. Serà una classe de "yoga" adaptada a xiquets i xiquetes, aleshores primer es deixarà el mobiliari de l'aula als costats, deixant lloc enmig per a poder treballar bé. El mestre o mestra

realitzarà el paper de monitor per a l'alumnat, i ells hauran de realitzar les postures pertinents enfocant-se, sobretot, en la respiració, i deixant entre posició i posició un minut de descans, en el qual s'hauran de seure a terra i tancar els ulls. És una pràctica molt eficaç per a millorar la concentració, la relaxació i la introspecció, però s'ha de realitzar sempre a nivell de l'alumnat i tindre molta cura per a que ningú es puga fer mal.

Tercera sessió

La tercera sessió es durà a terme en divendres, i tindrà una duració de tres quarts d'hora. Es desenvoluparà en el pati, els alumnes hauran de seure a terra (baix la sombra dels arbres, si és possible) i es realitzarà una sessió de meditació guiada, on el mestre o la mestra donarà les pautes a seguir. Aquestes són les següents:

- 1) Tancar els ulls, i realitzar cinc inspiracions i espiracions profundes, molt lentament.
- 2) Mentre es controla la respiració, estrènyer els ulls i relaxar-los molt lentament.
- 3) Somriure forçosament i relaxar els llavis molt lentament.
- 4) Encongir les espatlles i relaxar-les, molt lentament.
- 5) Estrènyer les mans, i relaxar-les, molt lentament.
- 6) Estrènyer l'abdomen, i relaxar-lo, molt lentament.
- 7) Estrènyer les cames, i relaxar-les, molt lentament.
- 8) Estrènyer els peus, sentint els dits, i relaxar-los, molt lentament.
- 9) Estrènyer tot el cos en seu conjunt, i relaxar-lo molt lentament.
- 10) Tornar a fer les cinc inspiracions i espiracions profundes.

Al finalitzar aquesta activitat, s'obriran els ulls i, encara asseguts a terra, cadascú exposarà a la resta de companys i companyes com s'ha sentit abans, durant i després de l'activitat.

Quarta sessió

En la quarta sessió, que es durà a terme el segon dimarts i tindrà una duració d'una hora, es tornarà a treball sobre els sentiments introduint per primera vegada el concepte de "mindfulness" o atenció plena. Per a fer açò, primer es donaran quinze minuts per a que, individualment, escriguen amb una oració un exemple de quan senten cada emoció: alegria, tristesa, ràbia, amor, diversió, temor i tranquil·litat. Alguns sentiments produïts per la suma de les emocions i els pensaments (Escudero, 2019) poden ser confusos per als alumnes,

així que el mestre o la mestra ha de servir d'andamiatge si algú no sap posar un exemple d'alguna situació que li provoca sentir un sentiment en concret, però tenint cura sempre de no influenciar la resposta de l'alumnat. Finalitzada aquesta activitat, es donarà pas a que cadascú llegisca les seues set situacions, i al finalitzar s'obrirà un debat on la conclusió a la qual s'haurà d'arribar és que la ment sempre ha d'estar vivint el moment present, i no pensant ni en el que ja ha passat i no es pot solucionar, ni en el que pot vindre, que sempre serà incert i no cal preocupar-se si no es pot fer res. Açò, per suposat, serà molt complicat sense la guia del mestre o la mestra, aleshores haurà de posar atenció a que les idees exposades per l'alumnat en el debat porten a aquesta conclusió, i si la conversa se'n va per un altre camí, redirigir-la.

Finalment, hauran de comprendre que molts "sentiments negatius" produïts per emocions com el temor, la ràbia, l'angoixa o la frustració (que, si perduren en el temps, donen pas al anomenat distrès) moltes vegades són fruit d'un excés de preocupació donat per pensar molt en el passat o en el futur, en comptes de viure el moment i tindre una atenció plena al present.

Quinta sessió

La quinta sessió es durà a terme el segon dijous, tindrà una duració de tres quarts d'hora i es centrarà en millorar la confiança entre l'alumnat, la percepció individual que cadascú tinga de sí mateix i l'altruisme.

Aquesta sessió es durà a terme al pati; primer es formaran deu parelles i un grup de tres (continuant amb la premissa de la heterogeneïtat) i es repartiran bandanes. Primer, un de la parella es tancarà els ulls amb la bandana i, seguint les indicacions del company o la companya, haurà de superar una sèrie d'obstacles que el mestre o la mestra haurà preparat amb anterioritat. Al finalitzar, la parella canviarà els rols i es farà el mateix, reforçant així la confiança entre companys i companyes. Seguidament, es seuran tots formant un rogle i, per torns, tots els companys diran una qualitat positiva, un record feliç, etc. de la persona a qui li toque. Amb açò es pretén millorar l'autopercepció i pujar l'autoestima de l'alumnat.

Sisena sessió

La sisena i última sessió abans de comprovar els resultats es durà a terme el segon divendres, tindrà una durada de tres quarts d'hora i servirà com a revisió de tots els conceptes treballats i pràctiques dutes a terme durant les cinc sessions anteriors. La primera part de la sessió ocuparà vint minuts i es realitzaran exercicis de respiració i meditació tal com es van realitzar en la tercera sessió, però dins de l'aula. En finalitzar, el docent recordarà a l'alumnat la importància de l'atenció plena, de l'altruisme, de la confiança entre companys i s'obrirà de nou un debat com a forma de reflexió final de les sessions dutes a terme.

A la setmana següent es tornarà a portar l'horari habitual de classe, i es tornarà a passar la fulla d'indicadors d'estrès seguint la mateixa metodologia que l'anterior vegada: la primera el dilluns a primera hora, la segona just abans d'un examen o una prova important i la tercera a l'última hora del divendres.

L'objectiu de previndre l'estrès i l'ansietat a l'etapa de primària s'haurà complert si, després d'obtenir la puntuació total de cada alumne i alumna i la mitja de la classe, i comparar-la a l'anterior puntuació, aquesta s'ha reduït.

6. Resultats

No s'ha pogut dur a terme la pràctica a causa de la situació actual en la qual ens trobem, ja que la pandèmia ha obligat a prendre dures decisions com una quarantena indefinida, raó per la qual les classes es realitzen online i és impossible aplicar aquesta metodologia de forma no presencial.

7. Conclusions

Al llarg d'aquest treball s'ha exposat una sèrie de problemes actuals que es donen cada vegada en gent més jove com són l'estrès i l'ansietat, i s'ha tractat de donar solucions a aquests problemes mitjançant la psicologia positiva. Com ja s'ha explicat, és una "nova" branca de la psicologia que tracta els problemes des d'emocions positives com la felicitat, l'amor, l'alegria, la disciplina o l'altruisme, i a més és òptima per a treballar en l'educació, amb una nova sèrie de metodologies basades en l'educació positiva.

Com aquests problemes s'han de solucionar, era precís explicar primer què són, el seu origen i com aplacar-los, per aquesta raó, després d'una profunda búsqueda teórica per part d'experts que han tractat aquest problema, i que es poden consultar en la bibliografia d'aquest treball, s'ha passat a crear una metodologia educativa en la qual, mitjançant un seguiment científic dels nivells d'estrès, s'exposa un patró educatiu fàcil d'aplicar en el qual, mitjançant un canvi d'horari, es treballen tècniques com la meditació, la introspecció, el relaxament, l'autoconsciència dels propis sentiments, l'altruisme i l'atenció plena o "mindfulness" per assolir dos objectius principals: reduir els nivells d'estrès i ansietat en l'alumnat i que puguin adquirir les ferramentes bàsiques per a viure una vida plena.

El treball dels docents és educar al seu alumnat, però durant molts anys tan sols complien la funció de transmissors d'informació, creant una societat en la qual les competències emocionals com la consciència emocional, la regulació emocional o la competència per a la vida i el benestar havien de donar-se a l'hogar de cadascú. El problema d'aquest tipus de metodologia educativa és que, sabent que la importància de les famílies en l'educació és una premissa inqüestionable, també és cert que hi ha un gran nombre d'alumnes que no disposen d'aquest suport, i que l'únic mètode que tenen per adquirir aquestes habilitats, tant o més importants que el coneixement científic, és a les escoles. Aleshores, en ple segle XXI s'ha de tindre clar ja que l'educació emocional, entesa com un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com a element essencial del desenvolupament integral de la persona, a fi de capacitar-la per a la vida (Bisquerra, 2003), és imprescindible en les institucions escolars per a poder formar una generació d'adults capaços de raonar, reflexionar críticament i amb una moral reforçada en els valors positius d'amabilitat, felicitat, amor, altruisme, justícia, etc.

Per a poder fer-ho correctament, aquesta educació emocional ha d'estar enfocada en millorar la intel·ligència emocional. La intel·ligència emocional inclou l'habilitat de percebre amb precisió, valorar i expressar emoció, l'habilitat d'accedir i/o generar sentiments quan faciliten pensaments, l'habilitat de comprendre l'emoció i el coneixement emocional, i l'habilitat per a regular les emocions per a promoure creixement emocional i intel·lectual (Bisquerra, 2003).

No podem oblidar tampoc que l'etapa d'educació primària és un moment crucial en la vida de tots els xiquets i xiquetes, ja que estan formant la seua personalitat, les relacions amb altres persones, la forma de veure el món que els envolta i la capacitat d'enfrontar-se als

problemes que aniran sorgint al llarg de les seues vides, per això és molt important poder dotar-los d'habilitats útils per al seu futur i, tenint clar que l'evolució de la societat dependrà d'ells i elles, i que molts dels problemes que afecten a la societat actual (consum de drogues, violència, prejudicis ètnics, etc.) tenen un fons emocional (Bisquerra, 2003), és precis també aconseguir que el seu pas en l'etapa d'educació primària siga el més positiu i profitós possible.

Per això, com a docents, hem d'evitar que el nostre alumnat pateixi estrès i/o ansietat, ja que ells i elles són el futur de la nostra societat. Està en les nostres mans aconseguir-ho, i en aquest treball he mostrat un petit exemple de com fer-ho. Tots i totes podem posar un petit gra de sorra per a la creació d'un futur prometedor i una societat basada en valors positius i molt més justa i altruista que l'actual. Anem a fer-ho.

8. Bibliografia i webgrafia

Adler, A. (2017). Educación positiva: Educando para el éxito académico y para la vida plena. Papeles del psicólogo. Vol. 38: 50-57.

Barraza, A. y Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumnos de Educación Media Superior: un estudio comparativo. Investigación Educativa. Vol. 7: 48-65.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa. Vol. 21: 7-43.

Child Mind Institute (2018). Understanding Anxiety in Children and Teens.

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow. The Psychology of Optimal Experience. Barcelona: Kairós.

Escudero, M. (2019). Emociones y sentimientos. ¿Cuál es la diferencia?. Centro Manuel Escudero. Recuperat de:
<https://www.manuelescudero.com/emociones-y-sentimientos-cual-es-la-diferencia/>

García, A. (2011). El estrés académico ¿una consecuencia de las reformas educativas del nivel medio y superior? Revista electrónica de Psicología Iztacala. Vol. 14: 156-175.

García, J. (2017). Las 6 diferencias entre estrés y ansiedad. Dos fenómenos psicológicos que causan malestar. ¿En qué se diferencian exactamente?. Psicología y mente. Recuperat de: <https://psicologiaymente.com/clinica/diferencias-estres-ansiedad>

Lupien, S., Ouellet-Morin, I., Trepainier, L., et al. (2013). The distress for success program: effects of a stress education program on cortisol levels and depressive symptomatology in adolescents making the transition to high school. Neuroscience. Vol. 249: 74-87.

Martínez-Otero, V. (2014). Prevención del estrés escolar. International Journal of Development and Educational Psychology. Vol. 1: 295-305

Ministeri de Sanitat i Consum (2008). Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria.

Seligman, M. (2003). La auténtica felicidad. Barcelona: Penguin Random House Editorial

Selye, H. (1975). Tensión sin angustia, Madrid: Guadarrama.

Vargas, A., Maturana, A. (2015). El estrés escolar. Revista médica clínica Condes. Vol. 26: 34-41.

Vera, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología.

Walsh, R. (1996). Meditación.

9. Annexos

Annex 1

Nom: _____ N° _____ Data: _____

Fes una creu (X) en un dels llocs de cada pregunta, des del 0 (gens) fins al 5 (molt)	0	1	2	3	4	5
Em sento malament sense saber perquè						
M'enfado ràpid sense saber perquè						
Em costa respirar						
Em costa concentrar-me						
A vegades no puc parlar bé						
Em costa dormir						
Em fa mal el cap moltes vegades						
Em fa mal la panxa moltes vegades						
M'equivoco molt sense adonar-me						
La relació amb els meus companys és dolenta						

Annex 2

1. *Chopin - Nocturne op. 9 No. 2*
2. *Ed Sheeran - Perfect*
3. *Ed Sheeran - Thinking Out Loud*
4. *Yiruma - The River flows in you*
5. *Albinoni - Adagio in G minor*
6. *Gotye - Somebody That I Used to Know*
7. *Xavi Sarrià - Cançó de l'alba*